



CHINA
LINGUA
SCHOOL



by
チャイナリングア
趙玲華 校長
(チョウ・リンガ)

その13

教育
コ
ラ
ム

中国人の生活の知恵と健康法

前回に引き続き、健康で効果的なダイエット法を紹介します。

dà bái cài jiǎn fēi fǎ 大白菜减肥法①

=白菜ダイエット ①=

xian zai hen duo ren you qi shi nian qing de nu xing wei le jian fei bu xi jie shi
现在很多人尤其是年轻的女性为了减肥不惜节食
huo ai e qi shi zhe yang you sun yu jian kang
或挨饿，其实这样有损于健康。

今は多くの人、特に若い女性が、やせたいがために必死に食事量を減らしたり、空腹を我慢したりしています。しかしこのような行為は健康を損ねてしまいます。

wǒ zài zhè lǐ xiàng dà jiā jiè shào yī zhǒng fēi cháng yǒu yì shēn tǐ jiàn kāng de shū
我在这里向大家介绍一种非常有益身体健康的蔬
cài jiǎn fēi pǎi dú fǎ dà bái cài jiǎn fēi fǎ
菜减肥排毒法—大白菜减肥法。

そこで皆さんに、身体にやさしく健康的な野菜のダイエット・デトックス法—ハクサイダイエット法をご紹介します。

dà bái cài yǐ yè wéi zhǔ (kě shǎo liàng jiā yí diǎn cài bàng), qiē piàn hòu jiā shuǐ
大白菜以叶为主(可少量加一点菜帮),切片后加水
zhǔ zhǔ de shí hòu bù jiā yóu yán dàn shì wéi le qù chú dà bái cài
煮,煮的时候不加油、盐。但是为了去除大白菜
bù cǎi de wēi hán xìng xū yào jiā shǎo xiǎo de huā jiāo hé qù pí de shēng jiāng
的微寒性,需要加少许的花椒和去皮的生姜。

ハクサイの葉外葉や芯の固い部分も少量なら使用可)を薄切りにし、水を加えて煮ます。煮る際には油や塩は入れませんが、ハクサイが持つ体を少し冷やす性質を抑えるために少量の花椒(中国サンショウ)と皮をむいたショウガを加えます。

shēng jiāng qù pí shì yīn wéi shēng jiāng pí xìng hán, shēng jiāng ròu xìng rè
生姜去皮是因为生姜皮性寒,生姜肉性热。

ショウガの皮をむく理由は、ショウガ自体の性質は「熱(体を温める)」ですが、皮の性質が「寒(体を冷やす)」だからです。

kāi guō hòu zhōng huǒ zhǔ shí wǔ fēn zhōng zhì bái cài yè jiào ruǎn
开锅后中火煮十五分钟至白菜叶较软。

鍋を中火にかけて15分ほど、ハクサイの葉が柔らかくなるまで煮ます。

● Chinalingua School

Tel. 6736-4288 / 6736-0454 545 Orchard Rd. #13-08 Far East Shopping Centre
chinalingua@gmail.com www.chinalingua.edu.sg